

تأثير تمارينات الدفاع الجماعي في تطوير سرعة التحركات الدفاعية لناشئي كرة اليد

أ.م.د علاء محمد جاسم

غزوان قحطان علي

ghazwanqahatan8@gmail.com

07711192451

مستخلص البحث:

تضمنت اهداف واهمية البحث في :
1- اعداد تمارينات الاداء الدفاعي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد تحت سن 18 سنة.

2- التعرف على تأثير تدريبات المشابهة للأداء على التحركات الدفاعية لعينة البحث.
وقد شمل البحث على فرضين هما :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحركات الدفاعية لعينة البحث .
2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة التحركات الدفاعية بكرة اليد لافراد عينة البحث .

اما في الفصل النظري تطرق الباحث الى مواضيع ذات الصلة بعنوان البحث والدراسات المشابهة. حيث قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخبات التربية في بغداد والمتمثلة (الرصافة الاولى والرصافة الثانية) بكرة اليد والذين تتراوح اعمارهم من (16-17) سنة لموسم (2022-2023) بكرة اليد وبلغ عددهم (40) لاعب وتم استبعاد اللاعبين اللذين تجاوزت اعمارهم السن المحدد في البحث والبالغ عددهم (4) لاعبين فضلا عن استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (4) حراس فضلا عن استبعاد اللاعبين التي تم اجراء عليهم التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين وبهذه اصبحت العينة البحثية (28) لاعب وتم تقسيمهم بأسلوب القرعة الى مجموعتين بواقع (14) لاعب من منتخب تربية الرصافة الثانية لتمثل المجموعة التجريبية و(14) لاعب لمنتخب تربية الرصافة الاولى لتمثل المجموعة الضابطة من مجتمع البحث اللذين يبلغ عددهم (116) لاعب يمثلون منتخبات بغداد موزعين على (6) مراكز تدريبية في بغداد وتشكل نسبة عينة البحث من مجتمع الاصل (34,48%) وعالج الباحث متغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) بواسطة معامل الالتواء لغرض تحقيق التجانس. وقد تطرق الباحث الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلي والبعدي واختبارات التحركات الدفاعية بكرة اليد لمجموعة البحث التجريبية. اما الاستنتاجات فقد توصل اليها الباحث الى عدة نقاط نذكر اهمها:

1_ حققت التمارينات (المشابهة للأداء المهاري) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا ايجابيا في كافة المهارات الدفاعية للاعبين كرة اليد باعمار تحت 18 سنة.

2_ ان التمارينات (المشابهة للأداء المهاري) ادت الى ظهور تطور واضح في المهارات الدفاعية بكرة اليد بين الاختبارات القبلي والبعدي.

اما فيما يخص التوصيات فقد اوصى الباحث بالنقاط الاتية:

1- اعتماد التمارينات (المشابهة للأداء المهاري) في تطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد لكونها ناجحة وفاعلة.

2- العمل على الافادة من نتائج الدراسة الحالية لتحسين مستوى المهارات الدفاعية في كرة اليد.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب القوية والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية الدفاعية والهجومية التي تعزز الأداء الخططي في المباريات، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطول شوطي المباراة، فالواجبات الدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة لكل التحركات التي يؤديها الخصم مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الاعتبار النتيجة النهائية للمباراة، إذ إن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمى الفريق من قبل المنافس في حين أن الخطأ في الهجوم يعني فقدان الكرة، ولقد أصبح الدفاع السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث بكرة اليد، لأنه قديماً كان الهدف الأساس من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمى، أما الآن فقد أصبح دفاع ضاغط لمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على المنافس من خلال عمل تحركات دفاعية والضغط على المنافس محاولاً قطع مساره الخططي، والتحركات الدفاعية تحتاج ربط توافقي عالي من قبل اللاعب لكي يحول دون ان يتخطاه المهاجم فيصبح ثغرة دفاعية ويتم من خلالها تسجيل الهدف لان المسافات الدفاعية البينة تكون كبيرة فتصبح تحركات الرجلين لها أهمية كبيرة في ملئ هذه المسافات والفراغات الدفاعية، وهذا ما تؤكدته الدورات والبطولات العالمية التي نشاهدها حالياً، مما سبق يتضح أن الحاجة إلى إعطاء التمرينات المشابهة للأداء المهاري الدفاعي أهمية خاصة وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح خلال الدفاع إزاء مواقف اللعب ومتغيراته المختلفة وهذا يظهر من خلال إعطاء واجبات دفاعية داخل التشكيل لمنع الفريق المنافس من اختراق صفوفه وتسجيل هدف. ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاء هذا البحث الذي تكمن أهميته في فاعلية تدريبات مشابهة للأداء لتطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد وهي تعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لقدرة اللاعب في تنفيذ الواجب بشكل صحيح وفقاً لمتغيرات ظروف المنافسة في الجانب الفردي الذي يعزز الأداء الدفاعي في حدود هذه التشكيلات وصولاً بالأداء الأمثل لمجمل الفريق خلال الدفاع لفرقي والذود عن المرمى من هجمات الفريق المنافس.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في ممارسة لعبة كرة اليد كونه لاعبا ومدربا للأندية ومنتخبات تربية الرصافة الاولى لسنوات عديدة لاحظ ان تدريب الدفاع لا يحظى بعناية كبيرة من قبل المدربين لان تدريبات الدفاع تنسم ببذل الجهد البدني والذهني والنفسي مع الملل المصاحب لها كونها تؤدي بدون كرة. ودائماً يميل اللاعبون الى اداء المهارات الهجومية بكفاءة اكثر كونها تؤدي بكرة في اغلب الاحيان ويبدلون اداء اكثر وجهوداً مميزة لا تتشابه ابداً ما يبذلونه اثناء الدفاع، ونتيجة لذلك فان صفوف الدفاع وعلى الخصوص المهارات الدفاعية تؤدي دوراً أساسياً في صنف اداء الفريق وغالباً ما تسبب في خسارته مما دفع الباحث الى دراسة الناحية الدفاعية من خلال استخدام تمرينات مشابهة للأداء لتطوير بعض القدرات التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

3-1 اهداف البحث

1_ اعداد تمارينات الاداء الدفاعي الجماعي لتطوير بعض التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد تحت سن 18 سنة.

2_ التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للأداء على التحركات الدفاعية لعينة البحث.

4-1 فروض البحث

1_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحركات الدفاعية لعينة البحث

2_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة التحركات الدفاعية بكرة اليد لافراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد تحت سن (18 سنة) والبالغ عددهم (14) لاعبا.

2-5-1 المجال الزمني : من 2023/1/3 الى 2023/3/3 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة اليرموك (زيونة) / وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي والكشفي / الرصافة الثانية .

6-1 الفصل النظري :

1-6-1 التمارينات :

"تعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الاداء"¹ . "وتعد التمارينات ذخيرة كل مدرب اذ لا تخلو وحدة تدريبية من استخدامها وان الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلا خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال الكرة أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من ملازمة المنافس، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط والاستحواذ على الكرة لغرض شن هجوم مضاد على الفريق المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء"².

" كما وتستخدم التمارينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية وكذلك لتنمية الخبرات الخطئية للاعبين، وتعد التمارينات الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي"³ . يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة كاملة"⁴ . أما عطيات (1982) " فتعبر عن التمارينات بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس العلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"⁵ .

¹ ليلي زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة، الفكر العربي ، 1997 ، ص29-30.

² احمد خميس : اطروحة دكتورا غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص29-30.

³ احمد خميس : مصدر سبق ذكره ، ص30.

¹ احمد خاطر(واخرون) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص32.

² عطيات محمد خطاب : التمارينات للبنات ، ط6، القاهرة ، دار المعارف ، 1982 ، ص23.

1-6-2 الاداء الدفاعي الجماعي

"هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، هدفها منع اكتساب اللاعب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقة، والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع أما تكون الأمام، أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو اليسار، أم للخلف بميل سواء لليمين أو اليسار"¹ ويمكن أن تُضيف لهذه التحركات حركات القفز والاتجاهات المشتقة منه مثل القفز للأعلى أو الأمام أو الجانب.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخبات التربية في بغداد والمتمثلة (الرصافة الاولى والرصافة الثانية) بكرة اليد والذين تتراوح اعمارهم من (16-17) سنة لموسم (2022-2023) بكرة اليد وبلغ عددهم (28) لاعب وتم تقسيمهم بأسلوب القرعة الى مجموعتين بواقع (14) لاعب من منتخب تربية الرصافة الثانية لتمثل المجموعة التجريبية و(14) لاعب لمنتخب تربية الرصافة الاولى لتمثل المجموعة الضابطة من مجتمع البحث اللذين يبلغ عددهم (116) لاعب يمثلون منتخبات بغداد موزعين على (6) مراكز تدريجية في بغداد وتشكل نسبة عينة البحث من مجتمع الاصل (34,48%) وعالج الباحث متغيرات (الطول، الكتلة، العمر التدريبي، العمر الزمني) بواسطة معامل الالتواء لغرض تحقيق التجانس كما موضح بالجدول رقم (1).

جدول رقم (1)

يبين متغيرات العينة (طول، كتلة، عمر تدريبي، عمر زمني)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	172.41	2.76	0.22
الكتلة	كغم	67.29	6.29	0.93-
العمر التدريبي	سنوات	16.70	0.46	0.97-
العمر الزمني	سنوات	2.79	1.28	0.02

يلاحظ من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء للمتغيرات المشار اليها محصورة بين (+1-) مما يدل على تجانس عينة البحث فيها جميعا.

2-3 تكافؤ العينة.

من اجل التحقق من تكافؤ العينة قام الباحث بعمل تكافؤ لمجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لجميع المهارات الدفاعية والقدرات التوافقية في البحث وكما موضح بالجدول (2).

³ عبدالوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وماعليها المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1 ، مطبعة العمران ، بغداد 2008 ، ص31.

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س-	+ع	ت المحسوبة	درجة Sigg	الدلالة
المهارات الدفاعية	عدد التكرار	التجريبية	22,00	1,75	2,11	0,06	غير معنوي
		الضابطة	20,75	1,13			
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	عدد التكرار	التجريبية	28,83	4,70	1,56-	0,14	غير معنوي
		الضابطة	26,33	3,44			

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

بعد تحديد الاختبارات الملائمة ومدى ارتباطها بموضوع البحث تم اختيار الاختبارات بشكل يتناسب مع الهدف الموضوع من اجله البحث .
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة¹

الغرض من الاختيار:

قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب وللأمام بميل وللخلف يميل .

الأدوات :

ملعب كرة يد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء:

ترسم ثلاث علامات على الأرض بالشريط اللاصق، اثنان (أ، ب) بالقرب من خط الـ (6 أمتار)، والمسافة بينهما (3متر) ، وعلامة (ج) على خط الـ (9 أمتار)، بحيث تشكل العلامات الثلاثة مثلث متساوي الأضلاع وطول كل ضلع (3متر).

يقف المختبر فوق النقطة (أ) ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للجانب للعلامة (ب)، ثم يتحرك للأمام بميل للعلامة (ج)، وأخيراً بالتحرك للخلف بميل (بالظهر) يعود للنقطة (أ). وهكذا يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (30 ثانية) . (شكل 1).

شروط الأداء:

1 - تكون حركة اللاعب مماثلة تماماً لحركات الدفاع بالنسبة لحركات الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف بميل، والذراعين واليدين .

2- ضرورة الوصول الى العلامات المرسومة (أ، ب، ج) ومسها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل .

3 - يجب تكرار الأداء من قبل المختبر إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

4 - أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

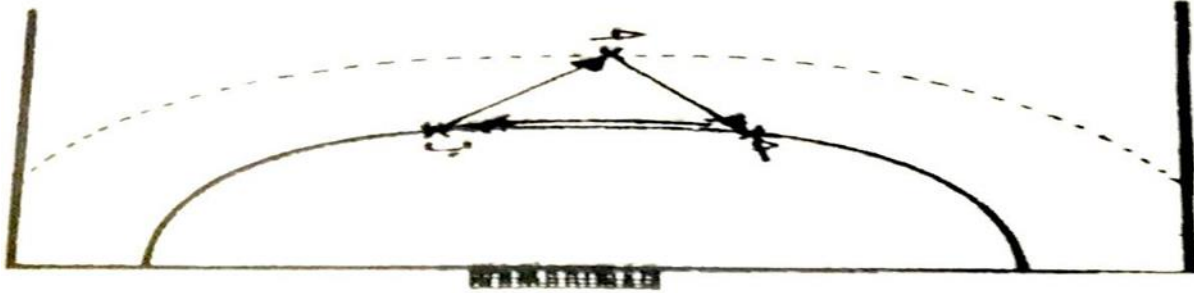
¹ كمال درويش و(آخرون) : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص221-222.

تسجيل الدرجات:

1- تحتسب كل محاولة صحيحة بثلاث درجات. درجة عند البدء من العلامة (أ) ووصول اللاعب للعلامة (ب) ، ودرجة عند وصول اللاعب للعلامة (ج) ، ودرجة عند عودة اللاعب مرة أخرى ووصوله للعلامة (أ).

2- تسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ (30 ثانية) .

3- في حالة عدم اتباع المختبر لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لمس العلامة المرسومة، تخصم درجة واحدة عن كل أداء خاطيء ارتكبه في الوصول إلى العلامة المرسومة ومسها بالقدمين. في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، ولم يكمل المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لإحدى العلامات الأخرى (ب)، أو (ج) وعدم الوصول للنقطة (أ) ، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى درجات المحاولات الصحيحة.



شكل رقم (1) يبين التحركات الدفاعية المتنوعة

"اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه"¹

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب وللخلف بميل وللأمام بميل مع تغير الأداء شكل رقم (2).

الأدوات :

ملعب كرة يد، شريط لاصق ، شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

ترسم أربع علامات على الأرض بالشريط اللاصق، ثلاثة منها (أ، ب، ج) على خط الـ (9 أمتار) والمسافة بينهما (150 سم)، وواحدة (د) بالقرب من خط الـ (6 أمتار)، بحيث تشكل العلامات الأربع مثلث قاعدته العلامة (ب، أ، ج) ، ورأسه العلامة (د) يقف المختبر عند العلامة (أ) ، وعند إعطائه إشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بالتحرك بتحركات جانبية إلى العلامة (ب)، ثم للخلف (للظهر) بميل للعلامة (د) ، ثم يتحرك للأمام بميل ليصل إلى العلامة (ج) ، وأخيراً يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل إلى العلامة (أ). لحظة الوصول إلى العلامة (أ) يقوم المختبر بتكرار نفس الأداء ولكن بعكس

¹كمال درويش و(آخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص228-229.

اتجاه الحركة ، بحيث يبدأ من العلامة (أ) إلى العلامة (ج) ، ثم (د) ، ثم (ب) ، وأخيراً يصل إلى النقطة (أ). يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (30 ثانية).

شروط الأداء :

1 - تكون حركة اللاعب مماثلة تماماً لحركات الدفاع من حيث حركة الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف، والذراعين واليدين .

2 - ضرورة الوصول إلى العلامات الموسومة (ب، د، ج ، أ) ومسها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل.

3 - يجب على المختبر تكرار الأداء لغاية اعطاء إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

4 - في حال مخالفة اي اداء الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

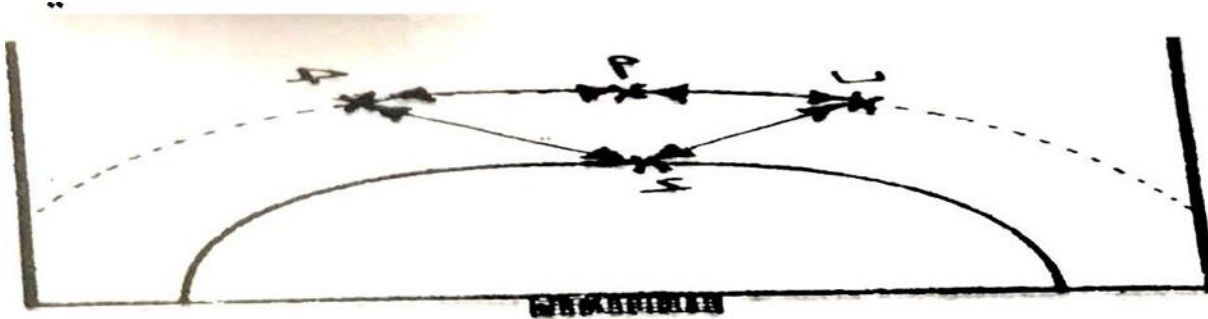
تسجيل الدرجات :

1- تحتسب كل محاولة صحيحة بثمان درجات. درجة عند وصول اللاعب (المختبر) للعلامة (ب)، ودرجة عند وصوله للعلامة (د)، ودرجة عند وصوله للعلامة (ج)، ودرجة عند وصوله للعلامة (أ)، ودرجة عن كل أداء صحيح في الوصول إلى النقاط (ج، د، ب، أ) عند تغيير الاتجاه والتحرك لمسها .

2- تخصم درجة واحدة عن كل خطأ ارتكبه المختبر في الوصول إلى العلامة المرسومة ومسها في حالة عدم اتباعه لأي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامات المرسومة.

3- تسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ال (30 ثانية) .

4- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، وعدم إكمال المختبر للمحاولة ، تجميع درجات العلامات وتضاف إلى المحاولات الصحيحة .



شكل رقم(2) يبين التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه

5-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية، والتي كانت على مراحل الغرض منها التعرف على المشاكل والمعوقات التي قد تصادف البحث في عمله، بالإضافة الى التعرف على مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث .

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الأولى

هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها لتنتج الإجراءات الميدانية قبل الخوض في الاختبارات ، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الجمعة الموافق 2022/12/9 على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث والمتمثلين بلاعبين من

منتخب تربية الرصافة الثانية وأجريت التجربة في تمام الساعة (10 صباحاً) في قاعة مديرية النشاط الرياضي/الرصافة الثانية المغلقة لاختبار مهارات التحركات الدفاعية في كرة اليد، كان الهدف منها:

- 1- التأكد من ملاءمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة .

- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة .
- 3- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أدائها .
- 4- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية استخدام الأدوات وطرائق تسجيل البيانات .
- 5- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي قد تظهر أثناء القياس، لتلافيها في الدراسة الأساسية .
- 6- معرفة الوقت المستغرق، لإجراء الاختبارات .

- 7- تناسب الاختبارات لعينة البحث ومدى استعداد المختبرين، لأجراء الاختبارات .
- 8- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية .

كذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات المشابهة للاداء المهاري للتحركات الدفاعية في تمام الساعة (10 صباحاً)، من يوم السبت الموافق 2022/12/17 في قاعة مديرية النشاط الرياضي المغلقة على (6) لاعبين من عينة البحث. والغرض من هذه التجربة هو:

- 1- معرفة الزمن المخصص للتمرينات المعدة من قبل الباحث .
- 2- التعرف على مناسبة التمرينات المستخدمة لعينة الدراسة .
- 3- التعرف على مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة لعينة البحث .
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً .
- 5- معرفة مدة الراحة بين التكرارات وبين تمرين وآخر .

2-6 التجربة الرئيسية

2-6-1 الاختبارات القبليّة

تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث ولمدة يومين والبالغ عددها (28) لاعباً يمثلون المجموعتين التجريبيّة والضابطة، وبمعدل (14) لاعباً للمجموعة التجريبيّة، و(14) لاعباً للمجموعة الضابطة، حيث تم إجراء اليوم الأول للاختبارات للمجموعة الضابطة المتمثلة بالرصافة الأولى واليوم الثاني للمجموعة التجريبيّة المتمثلة بالرصافة الثانية وقد أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة (التجريبيّة والضابطة) في يومي الجمعة والسبت المصادف 2022/12/24-23 الساعة العاشرة صباحاً ، وكانت كالآتي:

- أجريت الاختبارات جميعها في قاعة مديرية النشاط الرياضي/ للرصافة الثانية المغلقة .
- قبل البدء بتنفيذ الاختبارات، قام الباحث بشرح مفصل لكل اختبار، فضلاً عن توضيح أهمية الاختبارات وضرورة أن يبذل اللاعب قصارى جهده ، وان ينفذها بأقصى قوة وسرعة ممكنتين .
- تم إجراء الإحماء للمختبرين من لدن المدرب قبل البدء، لتهيئتهم للاختبارات .
- وقد تم إجراء (اختبارات التحركات الدفاعية في كرة اليد).
- إذ راعى الباحث اعطاء مدة راحة مناسبة بين الاختبارات جميعها، لكي يتمكن الباحث من الحصول على أفضل النتائج .

2-6-2 التمرينات المشابهة للاداء الدفاعي في كرة اليد

قام الباحث باعداد تمرينات المشابهة للاداء الدفاعي على وفق متطلبات الفعالية، مستندا في إعداده على الإسس والمصادر والبحوث العلمية الحديثة، فضلا عن الخبرة الميدانية للباحث والسيد المشرف في هذا المجال، وما توصل إليه من نتائج من الاختبارات القبلية والاستطلاعية.

وراعى الباحث الأسس الآتية عند اعداد التمرينات المشابهة للاداء الدفاعي في كرة اليد

- ان تكون التمرينات هدفها الرئيسي في نفس مسار تحركات الدفاعية .
 - ان تكون التمرينات مناسبة لعينة البحث من حيث الصعوبة، وملائمتها لهم .
 - ان تكون التمرينات متدرجة من السهل الى الصعب .
 - ان تكون صياغة التمرينات واضحة ومفهومة اثناء تطبيقها .
 - استخدام مبدأ التنوع في إعداد التمرينات
 - كما يجب ان تكون مدة التمرينات مناسبة لعينة البحث .
 - وكذلك ان يكون تسلسل التمرينات بشكل منظم وهدف .
 - ان تكون التمرينات ملائمة للمرحلة السنوية (الناشئين).
- وقد تم تطبيق تمرينات المشابهة للاداء على المجموعة التجريبية من المدة 2023/1/3 الى 2023/3/3 وكانت مقسمة كآلآتي :

- مدة تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث بواقع (12) اسبوع .
 - عدد مرات تنفيذ التمرينات (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت، الثلاثاء، الخميس) .
 - عدد الوحدات التدريبية الكلي (36) وحدة .
 - زمن الوحدة التدريبية (20-25) دقيقة .
 - تم استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة .
- قام الباحث بأخذ جزء من القسم الرئيسي أثناء تنفيذ التمرينات ، إذ كان زمن الوحدة التدريبية الكاملة للفريق (120) دقيقة ، وقد طبقت التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص .
- كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة تمرينات متنوعة متدرجة في الكثافة .
 - مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات، وتنفيذ البرنامج التدريبي .
 - محتوى البرنامج باستخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث، يتضمن :
 - الجزء التمهيدي : استخدم الباحث فيه تمرينات احماء تمهيدية للجزء الرئيسي .
 - الجزء الرئيسي : قام الباحث باستخدام جزء من القسم الرئيسي المستخدمة تتكون من مجموعة من التمرينات المتنوعة المشابهة للاداء .

2-6-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي السبت والاحد الموافق 4-5/3 /2023 ، وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، وحرص الباحث على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة .

2-7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V21) .

3- مناقشة نتائج الاختبارات

1- مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي_ البعدي) للمجموعة الضابطة.

مناقشة نتائج اختبار (القبلي_ البعدي) للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية. يتبين من الجدول (3) ان هناك فروقا معنوية في اختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وظهر تحسن طفيف. ويرى الباحث ان سبب التطور في اختبارات المهارات الدفاعية (التحركات الدفاعية المتنوعة) يعود الى التمرينات الخاصة بالمدرّب والاعتماد على خبرته في تشكيل الوحدات التدريبية التي استخدم فيها تمارين بدنية ومهارية ادت الى ظهور هذا التطور والفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

جدول(3)

يبين الاوساط الحسابية والقبلية والبعديّة و فرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	درجة sig	دلالة الفروق
التحركات الدفاعية المتنوعة	عدد تكرار	20,75	23,50	-2,75	2,00	-4,75	0,001	معنوي
التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	عدد تكرار	26,33	29,17	-3,83	3,48	-2,81	0,017	معنوي

ن = 12 درجة الحرية (ن - 1) = 11 مستوى الدلالة (0,05)

2- مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي_ البعدي) للمجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج اختبار (قبلي_ بعدي) للمجموعة التجريبية في اختبار التحركات الدفاعية الفردية. يتبين من الجدول (4) والشكل (4) ان هناك فروقا معنوية في اختبارات التحركات الدفاعية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي. ويرى الباحث هذا التطور في التحركات الدفاعية المتمثلة بالتحركات للأمام وللخلف بميل وللجانبيين والتحركات الدفاعية المتنوعة الى تأثير التمرينات المشابهة للاداء التي اعدّها الباحث والتي تميزت بنشابه التمرين للاداء المهاري لكل نوع من انواع التحركات الدفاعية مما ادى الى ان يتصف التمرين بالخصوصية في الاداء واعداد هذه التمارين بشكل دقيق وباسلوب علمي مدروس وفقا لمتطلبات توزيع الحمل التدريبي الصحيح خلال المدة الزمنية المحددة ومراعات قدرات العينة في تطبيق التمرينات المناسبة على وفق قابليتهم البدنية مع مراعات التدرج بالشدة والراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع ، وايضا استخدام المدة الزمنية للتمرينات كانت مناسبة وفق متطلبات افراد العينة.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية القبليّة والبعدية وفرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س-س- قبلي	س-س- بعدي	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	درجة sig	دلالة الفروق
التحركات الدفاعية المتنوعة	عدد تكرار	22,00	29,67	-7,66	3,02	-8,77	0,000	معنوي
التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه	عدد تكرار	28,83	37,67	-8,83	4,01	7,61	0,000	معنوي

ن = 12 درجة الحرية (ن - 1) = 11 مستوى الدلالة (0,05)

ويؤكد (سعد محسن، 1996)¹ "انه مهما اختلفت اراء الخبراء و مصادر ثقافتهم العلمية والعملية يؤكد ان المنهج التدريبي يؤدي الى تطوير الانجاز اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدّد المناسبة المتدرجة كذلك استخدام التكرارات المناسبة وعدد الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث الزمان و المكان والادوات المستخدمة ". ويرى الباحث ان سبب تطور التحركات الدفاعية المتنوعة يعود الى التمرينات المشابهة للاداء التي تم اعدادها بشكل دقيق ومشابهة للاداء المهاري للدفاع ولاسيما عندما تكون هذه التمارين مبنية على اساس علمية دقيقة من حيث مراعات الشدّة المناسبة والتدرج باستخدام التكرارات المثلى ومدة الراحة البينية ومناسيتها لافراد العينة. وهذا ما يؤكد (احمد ومحمد، 1999)² "يجب ان تعطى اهمية للحجم و الشدّة والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب ". وراعا الباحث عند تصميم التمارين المشابهة للاداء ان تكون مساراتها الحركية تشبه التحركات الدفاعية الفردية . ويؤكد (طلحة حسام الدين، 1999)³ "اذا اراد المتعلم الوصول الى الاداء الامثل مع نسبة قليلة من الاخطاء يكون ذلك من خلال التدريب الفعال والمناسب، اذ يصل المتعلم الى اداء دقيق وسريع وهذه احدى علامات اتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الالية في الاداء". ويعزو الباحث الى فاعلية التمرينات المشابهة للاداء وتأثيرها الايجابي في تطور التحركات الدفاعية المتنوعة من خلال النتائج التي ظهرت لنا كانت نتيجة استخدام التمرينات المشابهة للاداء والى التكرار المناسب للتمرينات المعدة من قبل الباحث وعنصر التنوع في التمرينات وتطبيق الازمنة بالشكل المثالي نتيجة التكرارات التي ادت الى اكتساب الاداء المهاري واتقانه وثباته. اذ يؤكد (Owen 1975)⁴ "بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل افضل وذلك لان كثرة اعادة التمرين على المهارات الحركية بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب". وراعا الباحث شدة التمرينات وصعوبتها عند اعدادها بما يتلائم مع العينة من خلال

¹ سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتورا، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص98.

² احمد عبدالمنعم ومحمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية، 1999، ص67.

³ طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص175.

⁴ Owen, BAND, Clark, N ; Beginners Outdo to Scoving and Caching pehan book , ltd , London , 1975 , p31.

وضع الاحمال التدريبيه المتمثلة بالزمن والتكرار التي تؤدي الى الوصول في حالة من الثبات في الاداء المهاري في الوحدات التدريبيه خلال مدة المناهج. مناقشة نتائج الاختبارات (بعدي_بعدي) للمجموعتين التجريبيه والضابطة في اختبارات التحركات الدفاعية المتنوعة

تبين من الجدول (5) والشكل (5) الفروق بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ ظهرت نتائج الفروق جميعها بين الاختبارات معنوية والمتمثلة باختبارات (التحركات الدفاعية المتنوعة ، التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه) ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان التمرينات المشابهة للأداء المهاري المعدة من قبل الباحث كان لها تأثير ايجابي وفعال في تطور التحركات الدفاعية

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية القبليه والبعديه وفرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات المهارات الدفاعية للمجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	درجة sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التحركات الدفاعية المتنوعة	عدد تكرار	1,38	23,50	2,06	29,67	9,67	0,000	معنوي
التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه	عدد تكرار	1,40	29,17	1,96	37,67	9,35	0,000	معنوي

ن = 24 درجة الحرية (ن - 2) = 22 مستوى الدلالة (0,05)

ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات المشابهة للأداء التي اعدت من قبل الباحث وراعا بها ان تكون شبيهة للأداء المهاري الدفاعي الفردي والتي تماشت مع مستوى اللاعبين الذين يتدربون على وفق هذه التمرينات للوصول الى الاداء الحركي المثالي من حيث السرعة والدقة والاقتصاد في العمل ومن خلال التدرج في صعوبات التمارين عمل هذا على سرعة اتقانهم للأداء الدفاعي بشكل افضل ونتيجة التزام العينة بالتمارين وبشكل مستمر ومنتظم ساعد على تحسن الاداء المهاري.

وهذا ما اشار اليه (Luis Elli,2011)¹ "ان التدريب على التمرين لفترات طويلة هو لبناء (الدقة والسرعة) في المهارات الحركية ،اذ لا يتحقق التنفيذ التلقائي للمهارة المعقدة والمركبة في ظل مثيرات مشابهه او قريبة من ظروف اللعب وان التغيير في انواع و اشكال المحفزات بصورة مركبة يؤدي الى تطوير مهارة اللاعب من ناحية السرعة والدقة". ويؤكد ذلك (خالد حمودة،2011)² ان جميع التحركات الدفاعية تتطلب قدرة عالية على سرعة تردد حركات القدمين ورشاقة واتزان اثناء اتخاذ مختلف الاوضاع الدفاعية ضد جميع حالات الهجوم". وهذا يتفق على ما ذكره (احمد خميس وجميل قاسم ،2011)³ بان مهارات كرة اليد تتميز بانها مترابطة من الصعب الفصل بين الجزينات

¹ Luis Elli.K-James and reed D.Dere K,behavioral sport psy choiyy ; eviden –based approa ches to per for man cement , springer-2011,p162.

² خالد حمودة : الهجوم والدفاع في كرة اليد الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع ، 2019 ، ص316.

³ جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، بغداد ، مؤسسة الصفاء للطبوعات ، ص94.

المكونة لها كما تحتوي على الكثير من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية". وراى الباحث ان تكون التمرينات المستخدمة في مرحلة الاعداد الخاص حيث تم اعداد التمرينات المشابهة بنقل مسار الاداء الدفاعي لتخصيص ويؤكد (مفتي ابراهيم، 2001)¹ ان كافة التمرينات على البناء الصحيح في هذه المرحلة المستخدمة في مرحلة الاعداد الخاص تكون ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة".

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات هي:
- 1_ حققت التمرينات (المشابهة للأداء المهاري) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا ايجابيا في كافة المهارات الدفاعية للاعبين كرة اليد باعمار تحت 18 سنة.
 - 2_ التمرينات (المشابهة للأداء المهاري) كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين وهذا ساعد في تطور المهارات الدفاعية بكرة اليد.
 - 3_ مدة التمرينات (المشابهة للأداء المهاري) كانت كافية في تطور المهارات الدفاعية بكرة اليد.

2-4 التوصيات

- من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي:
- 1- اعتماد التمرينات (المشابهة للأداء المهاري) في تطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد لكونها ناجحة وفاعلة.
 - 2- العمل على الافادة من نتائج الدراسة الحالية لتحسين مستوى المهارات الدفاعية في كرة اليد.
 - 3- تطوير تدريبات التمرينات (الدفاع الجماعي) لمختلف الألعاب واعطائها جزء كبير من الوحدة التدريبية في الاعداد الخاص لفرق الناشئين .
 - 4- اجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات (الدفاع الجماعي) في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد وفي العاب رياضية اخرى وعينة مغايرة.

المصادر العربية :

- احمد خاطر(واخرون) :دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دارالمعارف، 1978،
- احمد خميس : اطروحة دكتورا غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
- احمد عبدالمنعم ومحمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، بغداد ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات.
- حازم حسن عبدالله : اثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمناز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1996.
- خالد حمودة : الهجوم والدفاع في كرة اليد الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع ، 2019.

² مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001، ص146.

- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتورا ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996.
 - طلحة حسام الدين : الميكانيكية الحيوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
 - عبدالوهاب غازي حمودي : كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية ، ط1 ، مطبعة العمران ، بغداد 2008 .
 - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط6 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982.
 - كمال درويش و(اخرين) : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
 - ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، الفكر العربي ، 1997.
 - مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة ، المنصورة ، دار الكتب ، 2003.
 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- المصادر الاجنبية :
- Owen, BAND, Clark,N ; **Beginners Outdo to Scoving and Caching pehan book** , ltd , London , 1975.
- Luis Elli.K-James and reed D.Dere K,behavioral sport psy choioyy ; **eviden -based approa ches to per for man cement** , springer-2011.

الملاحق :

ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحث في تحديد الاختبارات

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د اقبال عبد الحسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	طرائق التدريس/كرة يد
2	أ.د احمد خميس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	التدريب الرياضي/كرة يد
3	أ.د محمد محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	فلسفة التدريب الرياضي/كرة يد
4	أ.د عبد الوهاب غازي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	التدريب الرياضي/كرة يد
5	أ.د حردان عزيز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم/كرة يد
6	أ.م.د انتظار جمعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	التدريب الرياضي/كرة يد
7	أ.م.د فؤاد متعب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	الاختبار والقياس/كرة يد
8	أ.م.د مشرق خليل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	الاختبار والقياس/كرة يد
9	أ.م.د يعقوب يوسف	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تعلم حركي/كرة يد
10	أ.م.د حيدر غازي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	التدريب الرياضي/كرة يد
11	أ.م.د رعد خنجر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد	التدريب الرياضي/كرة يد

الملحق رقم (2)

اسماء الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	ا.د محمد حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد	علم النفس/كرة اليد
2	أ.د حردان عزيز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم /كرة يد
3	ا.م.د انتظار جمعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة بغداد	تدريب رياضي/كرة يد
4	ا.م.د فؤاد متعب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد	اختبار وقياس/كرة يد
5	ا.م.د يعقوب يوسف	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تعلم حركي/كرة يد
6	ا.م.د حيدر غازي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب رياضي/كرة يد
7	أ.م.د رعد خنجر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد	تدريب رياضي/كرة يد
8	م.م ابراهيم خنجر	وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد /الكرخ الثانية	تعلم حركي /كرة يد

الملحق رقم (3)

استمارة العينة

ت	اسم اللاعب	العمر	العمر التدريبي	الطول	لوزن

الملحق رقم (4)
فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	ا.م.د علاء محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب رياضي/كرة يد
2	م.م علي ابراهيم	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثانية	تدريب رياضي /كرة يد
3	عمار كاطع	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الاولى	مدرب كرة يد
4	ضياء قاسم	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة	مدرب كرة قدم
5	وسام علي	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة	مدرب كرة قدم
6	حسين يوسف عبد الزهرة	ديوان الوقف الشيعي	مدرب كرة يد
7	عبد الاميرحويل	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الاولى	مدرب كرة يد

ملحق رقم (5)

استمارة الخبراء

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا – الماجستير

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات القدرات التوافقية والمهارات الدفاعية

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

تحية طيبة ...

يروم الباحث الأفادة من خبرتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم بـ (تأثير تمارين الدفاع الجماعي في تطوير سرعة التحركات الدفاعية لناشئي كرة اليد) . ونظرا" لمكانتكم وخبرتكم العلمية في هذا المجال، يرجى من سيادتكم بيان الرأي في الاختبارات الملائمة لموضوع البحث من خلال وضع إشارة (7) أمام أحد الاختبارات لكل قدرة توافقية ومهارية أو اقتراح آخر ترونه ملائم لتحقيق غرض الدراسة . شاكرا" تعاونكم خدمة للحركة العلمية الرياضية.

مع التقدير.....

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ :

التوقيع:

الباحث غزوان قحطان علي

ملحق رقم (6)
اختبارات التحركات الدفاعية

ت	التحركات الدفاعية	يصلح	لا يصلح	الاختبارات	يصلح	لا يصلح

Abstract:

The goals and importance of the research included :

- 1- Preparing similar performance exercises to develop some defensive moves for handball players under the age of 18
- 2- Identifying the effect of exercises similar to the performance on the defensive moves of the research sample

The research included two hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between the pre and post tests and in favor of the post test for the experimental and control groups in the defensive movements tests of the research sample.
- 2- There are statistically significant differences between the physical tests in the defensive movements tests of the experimental and control groups of the research sample.

In the theoretical chapter, the researcher touched on topics related to the title of the research and similar studies. Where the researcher selected the research community by the intentional method, and they are the players of the education teams in Baghdad, represented by (First Rusafa and Second Rusafa) in handball, whose ages range from (16-17) years for the season (2022-2023) in handball, and their number reached (40) players, and the players were excluded Who exceeded the age specified in the research, which is (4) players, in addition to excluding the goalkeepers, who are (4) guards, as well as excluding the players on whom reconnaissance experiments were conducted, which are (4) players, and thus the research sample became (28) players and they were divided By drawing lots into two groups with (14) players from the second Rusafa breeding team to represent the experimental group and (14) players for the first Rusafa breeding team to represent the control group from the research community, whose number is (116) players representing the Baghdad teams distributed over (6) training centers in Baghdad and the percentage of the research sample is from the community of

origin (34.48%). The researcher treated the variables (height, mass, training age, chronological age) by means of the torsion coefficient for the purpose of achieving homogeneity. Experimental research

As for the conclusions, the researcher reached several points, the most important of which are :

1-The exercises (similar to the skillful performance) carried out by the experimental group achieved a positive development in all the defensive skills of the handball players under the age of 18 years.

2-The exercises (similar to the skillful performance) led to the emergence of a clear development in the defensive handball skills between the pre and post tests.

As for the recommendations, the researcher recommended the following points:

1- Adopting exercises (similar to skillful performance) in developing defensive handball skills for being successful and effective.

2- Work on benefiting from the results of the current study to improve the level of defensive skills in handball